



VIII ENCONTRO CIENTÍFICO E CULTURAL DA ESEFFEGO-UEG
III SEMANA DE FORMAÇÃO PRÁTICA DE ENSINO E ESTÁGIO
IV SEMANA DAS LIGAS ACADÊMICAS

Profissionalização, Mercado: Atuação Profissional em Foco

21 a 26 de Novembro de 2011

POSTERS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO
NEUROMUSCULAR NO CONTROLE DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL**

PARENTE, Raphael Gomes ; CUNHA, Raphael
Martins da.

Há algum tempo o exercício físico regular e sistematizado vem sendo recomendado não só como modo de prevenir, mas também como modo de tratamento da hipertensão arterial. O treinamento aeróbico é consenso no tratamento da hipertensão, no entanto, o treinamento neuromuscular não. Assim é objetivo do presente estudo levantar informações científicas sobre a hipertensão e o treinamento. Como metodologia, foi realizado um estudo de revisão narrativa da literatura especializada. Segundo Mcardle e Katch ; Katch (2008) a pressão arterial anormalmente alta, denominada hipertensão, sobrecarrega cronicamente o sistema cardiovascular. A hipertensão crônica sem tratamento lesiona os vasos arteriais e resultam em arteriosclerose, doença cardíaca, acidente vascular cerebral e insuficiência renal. Fundamentado em Guyton e Hall (2006), na maior parte dos pacientes o excesso de peso e a vida sedentária parecem desempenhar papel importante como causadores de hipertensão. Estudos sugerem que o sobrepeso e a obesidade são responsáveis por 70% do risco de

desenvolvimento de hipertensão. É recomendado como tratamento da hipertensão o aumento da atividade física e a perda de peso como um primeiro passo. Segundo SIMÃO (2003), o treinamento de força pode causar aumento na espessura da parede ventricular esquerda (hipertrofia concêntrica) devido à alta pressão em que é submetido no momento do treino, mas não é uma consequência necessária de todos os programas de treinamento de força. Segundo estudo de Mediano et al. (2005), após a realização de treinamento de força em indivíduos hipertensos e normotensos a pressão arterial reduziu de forma significativa após a sessão de treino, já no estudo de Cunha e Jardim (2010), não foi encontrado alteração após uma sessão de treinamento de força, com indivíduos idosos hipertensos, controlados farmacologicamente. Como vemos, os dados na literatura são diferentes e não conclusivos, sendo importante a realização de mais pesquisas. Assim, não é possível gerar conclusões sólidas sobre este assunto, visto que poucos estudos estão disponíveis na literatura, existe a evidência que o exercício de força também gera hipotensão pós-exercício, no entanto, pela diversidade metodológica dos artigos sobre o assunto, ainda existem elementos a serem pesquisados para justificarmos a prescrição ou não deste exercício como forma segura para indivíduos cardiopatas, em especial, o hipertenso.





Palavras Chave: Tratamento Neuromuscular, Hipertensão Arterial

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DENTRO DO GRUPO DE GINÁSTICA “CIGNUS” DA ESEFFEGO

ARAUJO, Matheus Henrique de Abreu ; SANTOS, Roberta Maria dos.

Desde o surgimento da ginástica na Grécia Antiga, a mesma tem passado por várias transformações no decorrer dos tempos, tendo em vista que atualmente há modalidades competitivas e não competitivas, na qual exige uma série de movimentos e elementos como: força, flexibilidade e coordenação motora para fins de aperfeiçoamento físico e mental. E, com base nesses elementos da ginástica e das suas diversas modalidades como: ginástica rítmica, acrobática, trampolim, aeróbica, laboral, cerebral, artística e ginástica geral que o trabalho propõe uma análise do nível de flexibilidade dos ginastas dentro do grupo de ginástica geral “CIGNUS” da ESEFFEGO. Elementos da aptidão física, como a flexibilidade são de extrema importância para determinados movimentos da ginástica. Avaliar o nível de flexibilidade dos integrantes do grupo de ginástica geral CIGNUS – ESEFFEGO. Trata-se de um estudo transversal, realizado no Laboratório de Fisiologia do Exercício – LAFEX, da ESEFFEGO. A amostra constitui-se de 9 indivíduos do sexo feminino e 5 do sexo masculino com pelo menos 6 meses participante na ginástica geral no grupo Cignus da ESEFFEGO com idade variando de 20 a 22 anos. Foi utilizado o protocolo do teste modificado de sentar e alcançar: o executante, sentado, apoiou a cabeça, a coluna vertebral e o quadril na parede, formando um ângulo de 90 graus com a

articulação do quadril e os pés apoiados contra o instrumento (caixa) e, com uma mão sobre a outra (dedo médio sobre o outro), posicionou – se sobre o nível da escala de 0 a 70 cm colocada no instrumento de avaliação. Durante o alcance inicial do movimento, a cabeça, a coluna e o quadril estavam - se em contato com a parede. O avaliado então flexiona a coluna vertebral com a cabeça entre os braços até o alcance máximo do movimento não forçado (insistido), permanece estático por aproximadamente 2 segundos, enquanto o avaliador realizava a leitura. Foram realizadas três tentativas. Foi aceita como indicadora do alcance máximo do movimento a maior das três medidas. Segundo os dados obtidos percebe-se que tanto os indivíduos do sexo feminino quanto masculino com idade variando de 20 a 22 anos do grupo de ginástica geral apresentam em sua maioria flexibilidade acima da média para musculatura lombar e isquiotibiais.

Palavras Chave: Grupo de Ginástica Signus, Flexibilidade, ESEFFEGO

ANÁLISE DA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL APÓS A REALIZAÇÃO DE SESSÕES DE EXERCÍCIOS ABDOMINAIS COM DIFERENTES MANOBRAS RESPIRATÓRIAS EM JOVENS NORMOTENSOS

INÊS, Lauane Lacerda ; CUNHA, Raphael M.

Os exercícios físicos trazem inúmeros benefícios aos seus praticantes, sendo estes indicados para prevenção e tratamentos de inúmeras doenças como, por exemplo, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Por estar envolvido em diferentes funções, o grupo de músculos abdominais são de grande importância ao ser humano,



desta forma estão inclusos em quase todos os programas de condicionamento físico os exercícios abdominais com o intuito de fortalecer esta musculatura. Para evitar alguns fatores que ocasionam riscos cardiovasculares durante os exercícios físicos é indicado que se preocupe com a respiração que irá ocorrer no decorrer do exercício. Sabe-se que alguns exercícios podem elevar a pressão arterial, desta forma é importante estudar quais apresentam estas características, pois existem determinados grupos que não podem realizá-los, um exemplo são os cardiopatas. Desta forma, por ser escassas pesquisas relacionadas a frequência cardíaca e pressão arterial após a realização de sessões de exercícios abdominais com diferentes manobras respiratórias, é importante e necessário a realização de mais pesquisas relacionadas ao tema. avaliar e analisar a variabilidade da frequência cardíaca e pressão arterial após a realização de sessões de exercícios abdominais com diferentes manobras respiratórias. Trata-se de ensaio clínico controlado de caráter experimental, o protocolo do estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa. A amostra será composta por 20 voluntários do sexo masculino acadêmicos de ensino superior de uma universidade pública de Goiás, com idade entre 18 e 28 anos. Este realização um treinamento abdominal convencional, com 3 exercícios, 3 série em cerca de 15 a 20 repetições com intervalo de 1 minutos entre as séries e troca de exercícios, isso ocorrerá tendo três diferentes manobras respiratórias a serem realizadas sendo elas: respiração ativa, respiração passiva e respiração bloqueada ou Manobra de Valsalva. Os dados serão apresentados por meio de média e desvio padrão. O tratamento estatístico será realizado por meio do programa SPSS 18. Será aplicado o teste de Kolgomorov Smirnov para avaliação da distribuição dos dados. Para a análise das médias, intra e inter

grupo, será utilizado o teste t-student para amostras pareadas. Para tanto, será adotado com significante, $p < 0,05$. A partir dos valores que serão obtidos, serão analisadas a variabilidade da frequência cardíaca e pressão arterial, para que tenhamos respostas sobre quais as manobras respiratórias, realizada na execução das sessões de exercícios abdominais, que causam um aumento significativo da FC e PA.

Palavras Chave: Frequência Cardíaca, Pressão Arterial, Exercícios Abdominais, Jovens Normotensos

ANÁLISE DO NÚMERO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS EM MULHERES JOVENS TREINADAS SUBMETIDAS A EXERCÍCIOS DE FORÇA À 70% DE 1 RM.

SILVA, Laisa Lima ; BENTES, Pedro Henrique Silva ; CUNHA, Raphael M.

Análise do número de repetições máximas à 70% de 1RM em diferentes exercícios e grupamentos musculares em mulheres jovens treinadas. A escolha do tema deve-se a falta de esclarecimento e credibilidade sobre a prescrição de exercícios baseados em percentuais de 1 RM. Visto que ao se basear em um determinado percentual de 1 RM o número máximo de repetições parece variar, levando a estímulos e resultados diferentes do que é proposto pela zona de treinamento. Essa pesquisa pode contribuir para os acadêmicos e professores da instituição ESEFFEGO no esclarecimento dessa forma de prescrição de exercícios de força. No campo da Educação Física esse estudo poderá contribuir para melhor aplicação desse tipo prescrição por profissionais de Educação Física e por pesquisadores que utilizam desse método. Dessa forma proporcionando o estímulo adequado para se atingir as necessidades e objetivos do indivíduo que



realizará o treinamento. Verificar o número de repetições máximas em diferentes exercícios à 70% de 1 RM. Analisar se há diferenças no número de repetições máximas em exercícios realizados em máquinas e com pesos livres. Identificar se há variação no número máximo de repetições entre os grupos musculares. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, paradigma Positivista, onde será utilizado a técnica de pesquisa de estudo de campo. A coleta dos dados será feita através de anamnese, avaliação antropométrica, Percentual de Gordura Corporal – Protocolo de Jackson e Pollock e teste de 1RM. Será utilizado para a análise dos dados o BioStat 2007 e o Teste *t-student* - Significância estatística $p < 0,05$. O número de repetições máximas baseado em um determinado percentual de RM pode variar, promovendo adaptações fisiológicas distintas em resposta ao treinamento de força (KÜLKAMP *et al*, 2009). A utilização de máquinas e diferentes grupamentos musculares parecem interferir nos testes de carga máxima, o que por sua vez também interfere no número de repetições (COTTERMAN *et al*, 2005).

Palavras Chave: Repetições Máximas, Mulheres Jovens, Exercícios de Força

ANOREXIGENOS E PERDA DE MASSA CORPORAL

DIMITRI, Braz ; SANTOS, Lilian Santos; NOVAES, Rafael

O objetivo desta revisão é discutir criticamente a anorexia e perda de peso e toda a problemática que envolve esse problema. De que maneira a sociedade e a mídia influenciam no agravamento da doença, qual o papel da sociedade e dos veículos de comunicação na resolução desse problema. A educação física, o

professor de educação física se torna um instrumento de cura nessa perspectiva biologicista e social. A anorexia pode ser causada por fatores ambientais como stress e traumas, a imposição do corpo perfeito na sociedade atual, onde modelos magérrimas são as mais famosas as mais cotadas em carreiras internacionais, as que têm maior cachê, as mais aceitas pela sociedade como um todo. Seja nas passarelas, novelas, filmes hollywoodianos, outdoors e outros o que podemos perceber com clareza e a olho nu, pois está explícito é que a mídia é a maior influenciadora nos padrões de beleza. A anorexia é detectada em ambos os sexos mais principalmente no sexo feminino, é mais frequente em jovens entre (15 e 25 anos). A doença também pode ser causada por problemas psicológicos onde o indivíduo se encontra em baixo peso mais se vê como gordo e até obeso em casos crônicos. O indivíduo pode estar visivelmente desidratado, desnutrido com os ossos a mostra, mais quando olha no espelho se vê como gordo. Geralmente nas famílias desses indivíduos existem pessoas obesas. Nesse tipo de anorexia o indivíduo segue dietas rigorosas, excesso de exercícios físicos e consome o mínimo de calorias diárias. Nesse tipo de anorexia o indivíduo tem crises nas quais ele come muito e depois induz vômito ou toma laxantes, ocorre em pessoas que tem histórico de alto peso e obesos na família, essas crises ocorrem ao menos uma vez na semana. Esse tipo de anorexia ocorre em pessoas advindas de famílias que se preocupam exageradamente com o peso, conflitos familiares, pais superprotetores, pressão, exigência de comportamento perfeito etc. O indivíduo se sente obrigado a manter um padrão de corpo para agradar aos pais a sociedade e a si mesmo sem perceber o mal que tem feito ao seu organismo. Este chega a 85% do seu peso corporal, anorexia é caracterizada pela perda excessiva de massa corporal, onde o indivíduo tem distúrbios psicológicos





como, por exemplo, a imagem distorcida do próprio corpo, fatores ambientais como estes e traumas, o indivíduo sente grande dificuldade em entender que esta com problemas e precisa de tratamento. Doenças ocasionadas pela anorexia A anorexia aguda onde o paciente se encontra em estado de magreza extrema exibindo os ossos do corpo, isso ocasiona o enfraquecimento dos ossos levando a osteoporose devido a falta de nutrientes. Problemas intestinais devido ao uso excessivo de laxantes, danos aos rins causados pela ingestão exagerada de diuréticos, anemia e principalmente distúrbios psicológicos como a depressão, síndrome do pânico, transtornos de ansiedade e outros ocasionados pelo isolamento ao qual se submetem, pela preocupação excessiva com a alimentação. Esses indivíduos passam por vários eventos de síncope ocasionados pela fraqueza e falta de energia, o organismo precisa se proteger e responde as privações da maneira que pode. Em casos severos o organismo começa a se consumir começando pelos músculos o que leva a hipotrofia muscular. O indivíduo encontra grande dificuldade para ingerir alimentos, o intestino se torna lento o que aumenta ainda mais o problema. A anorexia vem antes, depois ou durante o desenvolvimento da bulimia, então a família deve estar atenta a esse sintoma, devendo também desconfiar da perda de peso repentina, de dietas exageradas, do isolamento, do interesse por controle de calorias e alimentos. Já em casos confirmados de anorexia os pais devem procurar ajuda médica, devem acompanhar o tratamento de perto, os médicos, psicólogos e nutricionistas que direcionam e se responsabilizam pelo tratamento, devem explicar as famílias o que é a anorexia, porque ela ocorre, os preparar para lutarem juntos contra a doença luta essa que pode durar anos ou até mesmo a vida toda. Essa família deveria ser reestruturada, com mudanças de rotina, horários,

hábitos alimentares, deverão adaptar-se para contribuir com o tratamento do anoréxico, deverão ter cuidados ao se dirigir ao anoréxico evitando pressioná-lo por não ter alcançado resultados e etc. Atualmente a forma mais aceita e que tem demonstrado melhores resultados é o tratamento multiprofissional que é composto por um nutricionista, um clínico, um psicoterapeuta individual, um psicoterapeuta familiar e um psicofarmacologista, a terapia não é muito aceita pois o paciente não está disposto a expor sua vida e falar de um problema que ele nem mesmo admite ter, o primeiro passo é o abandono da negação. O psicoterapeuta deve preparar a família, para que esta saiba lidar com o paciente e seu tratamento. O clínico avaliará e acompanhará o desenvolvimento do paciente no decorrer do tratamento. A nutricionista deve adequar a dieta do paciente, trabalhando na reeducação alimentar, auxiliando nas refeições diminuindo o peso do tratamento sobre a família, esta reeducação deve ser trabalhada juntamente com o tratamento psicológico. O psicofarmacologista entra no processo com a administração de medicamentos para depressão, diminuição da ansiedade sendo estes de preferência estimulantes de apetite e ganho de peso, como é o caso da amitriptilina e da maprotilina. O uso de antidepressivos auxilia na redução da distorção da imagem pois age no sistema nervoso, em casos de sedação deve se utilizar os neuroleptícos como a levomepromazina que abre o apetite. O tratamento deve ser colocado ao paciente de forma clara sem que ajam dúvidas evitando assim sua desistência, em casos de caquexia deve se optar pela internação para que o paciente ganhe peso rapidamente, pois em 18% dos casos o paciente vem a óbito. Por isso deve ficar claro ao paciente que isso é para salvar sua vida, o tratamento consiste em ganhar peso, e fazer com que o paciente saiba separar a alimentação adequada, o peso





normal, do peso exigido por suas distorções de imagem. O paciente deverá fazer acompanhamento por anos. A anorexia pode ser causada por diversos fatores e assim como os médicos, os nutricionistas, os psicoterapeutas e os psicofarmacologistas, o professor de educação física tem um importante papel como representante da saúde e da boa forma, estas de forma saudável. A educação física pode contribuir de forma significativa na prevenção desta doença e também na sua cura.

Palavras Chave: Sociedade, Distúrbio e Família

A PRÁTICA DO *BULLYING* NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

RIBEIRO, Simone Di Moraes ; SOARES JÚNIOR, Ademar

A discussão sobre *bullying*, tem ganhado espaço na mídia e no contexto da formação humana, seja ela, a escola ou mesmo na formação universitária, uma vez que é constatado que esta prática pode ocorrer em qualquer espaço, tempo e grupo. Devido a este fato, surgiram várias inquietações e dúvidas acerca do tema, como também reflexões de como o *bullying* tem sido tratado pela própria mídia e os campos de comunicação (impressos, televisivos e virtuais) e sua repercussão no contexto social e escolar. Sabemos que o imediatismo midiático é volátil e efêmero, o que nos faz pensar e refletir como o tema é complexo, minucioso e significativo, aproximando-o da Educação e da Educação Física, visto que poucos estudos tratam o *bullying* e suas interfaces com estas áreas. A partir daí surgiu a idéia de desenvolvermos o Trabalho de Conclusão de Curso da Licenciatura Plena em Educação Física pela UEG/ESEFFEGO no ano de 2011, que se encontra ainda em andamento. Se

constitui como objetivo geral desta pesquisa analisar a prática do *bullying* no contexto da Educação Física escolar. Acreditamos que a prática do *bullying* nas escolas pode estar diretamente ligada por um processo de reprodução social do sistema de ensino, assim, partimos da premissa que a Educação Física de uma forma ampla ou restrita corrobora significativamente com este processo, visto que os professores de Educação Física tem adotado, cada vez mais na sua prática pedagógica uma postura imobilista e padronizada. Assim, a escola aparece como um dos espaços mais ricos para problematizar alguns assuntos, pois acreditamos que quando os sujeitos ganham direito a se expressarem, e conseguem se mobilizar diante de seus desejos e anseios as mudanças ocorrem. Portanto, através de estudos aprofundados na área, por um olhar investigativo e informativo teremos além de uma produção e revisão de literatura, um trabalho que, contribuirá significativamente para a formação de conhecimento e esclarecimento do *bullying*, bem como seu entendimento, reflexões e críticas ao redor da violência escolar, seja ela ampla ou restrita, como no caso da Educação Física. Contribuindo para a área e os profissionais que dela atuam.

Palavras Chave: *Bullying*, Educação Física Escolar

ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO

GOMES, Bruno; ARAÚJO, Jéssica; TOMAZ, Renato; CARDOSO, Vinícius

O período da gestação sem dúvida é um dos momentos mais delicados na vida da mulher, momento de grande sensibilidade física e emocional, o presente trabalho possibilita a visão de que os exercícios não devem ser usados de forma geral, existem contra indicações até mesmo para grávidas saudáveis, os exercícios de alta





intensidade podem levar a serias complicações na gravidez, e devem ser evitados, problemas tanto para gestante como para o feto. Em complemento com essas afirmações, estudos determinam que o exercício físico ou esporte apresente fatores protetores sobre a saúde mental e emocional da mulher durante e depois da gravidez. A caracterização e análise dos termos: atividade física, exercício físico e gestação contribuíram para definir parâmetros de como a atividade física pode atuar no período gestacional, a diferenciação destes conceitos é de grande importância na elaboração de programas de trabalho voltado a melhorar a qualidade gestacional da mulher. Os exercícios físicos dão ao profissional a capacidade de estruturar um programa de atividades que beneficiará progressivamente a resistência muscular e aspectos emocionais da grávida. O trabalho foi elaborado a partir de análises e de revisão de trabalhos científicos, foi desenvolvido através da análise de estudos envolvendo gestação e atividade física que, buscou determinar a influência da atividade física e do exercício físico no período da gestação.

Palavras Chave: Atividade Física, Gestação

AVALIAÇÃO AGUDA E SUBAGUDA DA GLICEMIA PLASMÁTICA COM TREINAMENTO DE FORÇA CIRCUITADO EM INDIVÍDUOS JOVENS

SANTOS, Jessica Cristina dos ; SOUZA, Lidia Acyole de ; CUNHA, Raphael Martins da.

O tema que compõe o presente trabalho diz respeito à Exercício físico e controle glicêmico. A glicemia é um importante fator fisiológico a ser avaliado durante o treinamento físico, principalmente em indivíduos diabéticos. Sabe-se que o Diabetes é uma doença

metabólica que vem crescendo a cada dia, o que gera a necessidade de mais estudos sobre tratamento e prevenção. Pesquisas que avaliem o comportamento da glicemia durante e após o treinamento são importantes visando uma prescrição mais segura e direcionada o que pode, por sua vez, indicar ou contra-indicar determinados tipos de treinos para um melhor controle glicêmico. Mediante a isso, o objetivo do trabalho é avaliar o comportamento agudo e subagudo da glicemia plasmática com treinamento circuitado em indivíduos jovens. Trata-se de um ensaio clínico controlado a ser desenvolvido no Laboratório de Fisiologia do Exercício - LAFEX, da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás - Universidade Estadual de Goiás (ESEFFEGO-UEG). A amostra será constituída por 40 indivíduos do sexo masculino, entre 20 e 30 anos, nos quais 20 serão alocados em treinados e os outros 20 não. Entre os treinados, 10 realizarão o protocolo experimental e os outros 10 o protocolo controle, e da mesma forma acontecerá com o grupo não treinado. O protocolo experimental consiste em um treinamento de força circuitado que contará com 6 exercícios (membros superiores e inferiores). O circuito será realizado em sequência e sem pausa, com o número de repetições entre 12 a 15 em cada exercício. Entre os circuitos será medida a glicemia. A coleta de sangue para análise glicêmica será realizada antes, ao fim de cada circuito, imediatamente após o treino, 15 minutos após e 30 minutos após. O grupo controle não executará nenhum exercício, mas terão o sangue coletado nos mesmos momentos para comparação. Os dados serão tratados estatisticamente, e dispostos em médias e desvio Padrão. Para avaliação da normalidade, será utilizado o teste de Kolgomorov Smirnov e para avaliação das médias inter e intra-grupo, serão utilizados o teste t-student pareado. Para tanto será considerado





significante o $p < 0,05$. Esperamos que a glicemia capilar seja diminuída tanto no efeito agudo quanto no subagudo do exercício físico.

Palavras Chave: Avaliação Aguda e Subaguda, Glicemia Plasmática, Tratamento Força, Indivíduos Jovens

COMPARAÇÃO DA INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS ATIVOS E IDOSOS SEDENTÁRIOS

INÊS, Lauane Lacerda ; SILVA, Ceijany Santos ; DIAS, Larissa Alves ; LELES, Marília Teodoro de.

Tendo em vista os grandes incidentes de quedas que ocorrem com os idosos, a prática de exercícios físicos nessa faixa etária pode ser uma grande aliada para amenizar as perdas de equilíbrio do idoso e desenvolver suas habilidades motoras. A perda significativa de equilíbrio pode ser um agravante no cotidiano do idoso, sendo que muitos exercícios envolvem esse aspecto. A prática de exercícios físicos pode ser uma aliada a fim de diminuir esses incidentes e melhorar o equilíbrio dos idosos, por este motivo é importante e necessário a realização de mais pesquisas relacionadas ao tema. Avaliar e analisar a influência dos exercícios físicos em prol do equilíbrio corporal em dois grupos de idosos: sendo um de sedentários e outro de ativos (praticantes regulares de uma atividade sistematizada, no caso hidroginástica). A amostra foi composta com 10 idosos com idade entre 60 e 75 anos, sendo que 5 desses idosos são sedentários, e 5 são ativos. Estes realizaram dois testes de equilíbrio estático, adotando o protocolo de provas de OZERETSKY e WALLON *apud* FONSECA (1983). O primeiro teste consistiu em o avaliado ficar em pé com as mãos na cintura olhando para um ponto fixo, e

flexionar na altura do joelho uma das pernas, em seguida com a perna contrária. O segundo teste consistiu em o avaliado colocar um pé a frente do prolongamento do outro, de forma que o calcanhar do pé da frente tocasse na ponta do pé de trás, respeitando um apoio retilíneo, não bilateral. Foi utilizado para a análise estatística média e desvio padrão. Os valores obtidos com os idosos ativos estão na tabela 1 e os dos idosos sedentários na tabela 2. Houve uma diferença significativa entre as médias obtidas com os idosos ativos e os sedentários. Observa-se a partir dos resultados dos testes aplicados com idosos ativos, que estes possuem maiores valores se comparados aos idosos sedentários. Com a análise dos resultados pode-se notar que os exercícios físicos proporcionam maior consciência e noção corporal, além de aquisição e melhora do equilíbrio, auxiliando desta forma na prevenção dos grandes números de quedas que ocorrem com essa população.

Palavras Chave: Exercícios Físicos, Idosos Ativos, Idosos Sedentários

DE CONDIÇÃO A CONSTRUÇÃO: UMA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA SOBRE O FESTIVAL DE GINASTICA DA ESEFFEGO

GERMANO, Rafael Costa

Conhecer e vivenciar de diversas formas o contexto em que a Ginástica se encontra dentro do curso de Licenciatura em Educação Física foi a proposta principal para o festival de Ginástica da ESEFFEGO, que se encontra hoje em sua segunda edição. O relato de experiência aqui apresentado, traz com concepções fenomenológicas, as vivências dos discentes, correlacionando com o conhecimento da Ginástica (disciplina: Fundamentos Pedagógicos da Ginastica I),





suas epistemologias e percursos ao longo do tempo. Percorrendo desde o principio das discussões até a finalização dos ensaios de uma coreografia, sendo que esta baseada na literatura “A educação Física cuida do corpo... e mente” de João Paulo Subirá Medina. Os resultados transcorreram desde uma breve análise das perspectivas do sujeito e do grupo em relação à Ginastica e o Festival, as relações de poderes, crises e dilemas da Educação Física, até o relacionamento interpessoal desenvolvido durante as aulas e a produção de evento.

Palavra Chaves: Festival de Dança, Eseffego, Fenomenologia

O DESENVOLVIMENTO INFANTIL, UMA EXPERIÊNCIA DE CAMPO.

SOUZA, Gesielly Henrique de. ; SILVA, Juliana de Sá ; BORGES, Stella Silveira; SÁ, Thuanne Costa de.

A psicomotricidade é um fator relevante no desenvolvimento da criança, e para sua constituição como individuo. Portanto o trabalho teve como objetivos avaliar os desenvolvimentos de alguns aspectos motores e cognitivos de crianças com a faixa etária entre 6 e 9 anos de idade e a comparação com o que propõe a literatura. O trabalho foi realizado com 28 crianças, em quem foram aplicados seis testes que avaliaram a coordenação motora grossa, coordenação motora fina, e esquemas corporais. A partir da análise dos dados coletados e da literatura foi possível se constatar que, o desenvolvimento da amostra segue os padrões referenciados para as idades, sendo que dentro do grupo se constata uma homogeneidade no desenvolvimento dos aspectos observados.

Palavras-Chave: Desenvolvimento Infantil, psicomotricidade, Infância.

ESTERÓIDES ANABOLIZANTES E RENDIMENTO MOTOR

SILVA, Cíntia Rayane Freitas ; MENDONÇA, Cleidiane dos Santos ; SANTOS, Drielly Gonçalves ; SILVA, Gláucia Nayara da

Esteróides Anabolizantes são hormônios que buscam estimular o desenvolvimento de caracteres sexuais secundários e aumentar a hipertrofia muscular e síntese de proteínas. Os professores e outros profissionais da Educação Física precisam entender e conhecer os Esteróides Anabolizantes, sendo a favor de sua utilização ou não. Estudos sobre esse assunto no país são bem limitados, porém pesquisas mostram que o índice de pessoas que utilizam este recurso ergogênico vem crescendo bastante. A má utilização de anabolizantes muitas vezes se dá pela falta de conhecimento do profissional, e até mesmo pela falta de “profissionalismo”. Diversas pessoas (principalmente iniciantes) que estão preocupados com a estética, força e ganho de massa muscular, recorrem a estes recursos, muitas vezes sem necessidade. O professor ou profissional de Educação Física tem que esclarecer o indivíduo sobre o uso dos anabolizantes, explicando seus perigos, seus efeitos colaterais, mostrando outros meios de alcançar seu objetivo, e encaminhando-lhe para outros profissionais como nutricionistas, médicos, entre outros, que podem ajudá-lo, caso precise, sem que haja risco à sua saúde. Neste trabalho nos propomos a buscar diversos estudos sobre Esteróides Anabolizantes e sua utilização na busca de um melhor rendimento motor, trazendo e esclarecendo conceitos, aplicações, efeitos, etc., afim de conscientizar professores e estudantes do curso de Educação Física o quanto é importante compreender sobre este assunto para poder intervir de forma crítica e





correta, direcionando seus alunos ou atletas para que consigam o resultado que esperam com menos impactos à saúde. O trabalho será apresentado em forma de pôster, trazendo gráficos, figuras e conceitos a respeito do assunto exposto.

Palavras Chave: Esteroides Anabolizantes, Rendimento Motor

FISIOLOGIA DO SONO – O EXERCÍCIO FÍSICO COMO AGENTE REGULADOR DO SONO

PINHEIRO, Leticia ; FAVORETTO, Rodrigo ;
CARMES, Sabrina ; CLARA, Tawana ;
MARQUES, Thaís

O tema do presente trabalho será “Fisiologia do Sono – O exercício físico como agente regulador do sono”. A sociedade vive diferentes fatores com o passar do tempo, e é transformada e modificada de acordo com os acontecimentos visando atender as necessidades dos indivíduos. A correria do dia-a-dia, a preocupação com trabalho, família, entre outros fatores fazem os dias parecerem mais longos e as noites mais curtas, além de levarem os indivíduos a desenvolver distúrbios no sono que podem acarretar sérios problemas, e habitualmente serão tratados com alguma terapia, medicamento, etc. Sendo assim, temos por objetivo explorar o auxílio gerado pela prática do exercício físico no sono e como isso pode gerar benefícios e influenciar na regulação do mesmo. Para tal, utilizamos como metodologia livros didáticos da disciplina de Fisiologia do Exercício e artigos de revistas eletrônicas extraídos da internet. Com o trabalho esperamos que os visitantes do nosso estande viessem a compreender o quanto a prática de exercícios físicos regular, pode interferir na melhora da qualidade do sono. E que grupos dos mesmos, que

sejam portadores de distúrbios do sono e não possuem conhecimento dos benefícios associados ao exercício físico, possam compreendê-los, conscientizar-se da sua importância e passar a executá-los, o que implicará na melhora da qualidade do sono.

Palavras Chave: Fisiologia do Sono, Exercício Físico

HEMOGRAMA: CONTRIBUIÇÕES PARA UMA MELHOR EFICIÊNCIA NO TREINAMENTO DESPORTIVO

OLIVEIRA, Hellen Almeida; BORGES, Natália Gomes; BAILÃO, Pollyana C.N; OLIVEIRA, Rejane Resende

Esse presente trabalho pretende demonstrar quanto à análise e interpretação do hemograma pode contribuir para uma melhor eficiência do treinamento desportivo. O treinamento desportivo consiste de uma atividade física de longa duração, com objetivos de superar tarefas mais exigentes que as habituais. Este se desenvolve progressivamente, provocando no organismo humano, bioajustamentos morfológicos e funcionais, elevando a performance física do indivíduo. O exercício físico desencadeia uma série de efeitos fisiológicos, caracterizado como um agente estressor o treinamento desportivo deve ser regulado e monitorado em sua intensidade para proporcionar efeitos positivos, satisfatórios e almejados a curto e longo prazo. As adaptações ao treinamento são dependentes do tipo, intensidade e duração da atividade desenvolvida, sendo que estas adaptações são decorrentes dos exercícios que promovem impactos diretos nos componentes metabólicos. Concluímos com o trabalho em questão que o hemograma tem importância fundamental no treinamento desportivo, sendo um parâmetro importante nesse tipo de prática e no diagnóstico de possíveis alterações fisiológicas indesejáveis que





podem ou poderão prejudicar o desempenho e a atuação de atletas. Pelas informações citadas anteriormente constatamos que as exigências para um atleta são extremas e o treinamento dos mesmos deve ser sistematizado, organizado e analisado detalhadamente, pela relevância de um rendimento cada vez melhor, em busca de resultados cada vez maiores, a crucial e inegável complementação de um programa de treinamento desportivo baseado em resultados e análise do hemograma.

Palavras Chave: Hemograma, Tratamento Desportivo

LESÕES (OSTEOMIOARTICULARES) NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO. ENFATIZANDO A INCIDÊNCIA DE LESÕES DE FACEÍTE PLANTAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA.

ROBERTO, Gessilo ; RODOLFO, Geordano ; PAULA, Rodrigo Martins de. ; OLIVEIRA, Valéria Machado de.

Hoje devido a grande utilização da atividade física, se tornou muito freqüente as lesões causadas pela prática excessiva de grande intensidade, essas causadas por vários fatores, sendo o maior a influência da mídia e do capitalismo em forma de publicidade e lucro. Dentro desta perspectiva vemos as lesões musculares como as mais comuns principalmente nos esportes que exigem potência muscular, como a corrida, o ciclismo, futebol, voleibol e o tênis. Esta pesquisa não traz um aprofundamento respectivo dentre as lesões musculares existentes, traz um aporte teórico que visa esclarecer e definir algumas lesões citadas como comuns na prática de atividades de alto rendimento.

Palavras Chave: Lesões Osteomioarticulares, Esporte, Lesões Faceíte Plantar

LESÃO NO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EM ATLETAS DE FUTEBOL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

SANTOS, Leone de Sousa Santos ; SANTANA, Cássio Benavenuto

Esse trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica a respeito do tema, na qual foram utilizados artigos científicos para dar respaldo à pesquisa. O objetivo é fazer um levantamento de dados a respeito do tema. Os autores fizeram uma relação entre lesões de ligamento cruzado anterior com as demais lesões que os atletas de futebol possam sofrer na prática do seu esporte avaliando o rendimento de atletas pós-cirurgia. Desde a identificação de órgãos sensoriais intraligamentares específicos, a função proprioceptiva do ligamento cruzado anterior vem sendo reconhecida como tão importante quanto a sua função biomecânica. A diminuição da propriocepção no joelho tem sido descrita após a ruptura do ligamento cruzado anterior e há tendência desta deficiência persistir após a reconstrução. Uma pesquisa realizada com médicos e fisiologistas leva a três motivos para o número crescente de atletas com lesão no LCA. Não se encontrou relação entre as lesões meniscais e o nível de volta ao esporte. Concluiu-se que o tratamento cirúrgico foi fator determinante para a obtenção dos melhores resultados na avaliação final.

Palavras Chave: Lesão Ligamento Cruzado Anterior, Atletas de Futebol





LEVANTAMENTO DO CONHECIMENTO DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ACADEMIAS EM GOIÂNIA SOBRE BIOMECÂNICA E LESÃO

BARBOSA, Vitor de Almeida Barbosa ; CUNHA, Raphael Martins da

O conhecimento sobre biomecânica aplicada à prevenção de lesões em academias é de grande importância para os profissionais de Educação Física. São relativamente poucos os estudos que visam conhecer o nível de conhecimento deste profissional sobre o tema. O treinamento de força tem papel fundamental nos programas de atividade física e tem sido recomendado por várias organizações de saúde importantes no intuito de melhorar a saúde geral e condicionamento físico (GENTIL et. al., 2006). Para Fleck e Kraemer (1999) os termos treinamento de força, treinamento com cargas ou treinamento com pesos definem exercícios que requerem que os músculos se movam, ou tentem se mover, contra uma força de oposição. Todos os elementos ligados a musculação precisam de embasamento científico visando prevenir lesões e maximizar o trabalho realizado. Desta forma, é objetivo do estudo levantar o conhecimento de profissionais de Educação Física de academias em Goiânia sobre biomecânica e lesão. Para tanto será realizado um estudo descritivo exploratório. Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo exploratório, quantitativa, positivista, a ser executada por meio de um questionário envolvendo temas de biomecânica básica, visando, predominantemente, as relações existentes entre amplitude e técnica de movimento, geração de força e riscos de lesão. O questionário será respondido por professores de musculação na cidade de Goiânia e para verificar a

quantidade de professores que consegue fazer uma análise mecânica de movimentos de forma eficiente. Será utilizada a ferramenta online Google Docs®, que permite a criação de formulários online, na qual é possível criar as perguntas e as opções de resposta com interface simples e objetiva. O envio do formulário será feito aos participantes, o qual deverá ser devidamente respondido e concluído. Feito isso, o questionário é retornado ao correio eletrônico de origem com as respostas contabilizadas e estatisticamente analisadas.

Palavras Chave: Profissional de Educação Física Academia, Biomecânica, Lesão

MUSCULAÇÃO NA GESTAÇÃO EXERCÍCIOS DE CONTRA RESISTÊNCIA PARA GESTANTES

SOUSA, Amanda Ruany Pires de ; KARLA, Jordana ; FERREIRA, Jordania D'Avila

O presente trabalho dará ênfase sobre o tema "Musculação na gravidez". Nosso objetivo principal será apresentar, através de uma revisão de literatura, considerações levantadas a respeito da prática da musculação durante a gestação, com enfoque especial na prática de exercícios de contra resistência durante a gestação. A prática de musculação por gestante por muito tempo e ainda hoje levantam muitas dúvidas e questões sobre o tema pelas gestantes, já que as mesmas apresentavam preocupações quanto ao nascimentos prematuro de seus filhos, receios de abortos, baixo desenvolvimento do feto, lesões musculoesqueléticas, entre outras, em função da prática de exercícios. Por meio deste trabalho temos como objetivo apresentar justificativas para a prática de exercícios de contra resistência para as gestantes, pois, a prática do mesmo pode melhorar o condicionamento fisiológico das mães, restringir o ganho de peso sem





comprometer o desenvolvimento do feto e ainda facilitar a recuperação pós-parto, além de benefícios biológicos e psicológicos durante e após a gestação. Esperamos que por meio da apresentação oral, pôster e estande os visitantes possam entender os benefícios da prática de exercícios físicos de contra resistência para as gestantes.

Palavras Chave: Musculação, Gestantes

O CIRCO E A GINÁSTICA COMO INTERVENÇÃO NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SILVA, Ana Paula de Melo ; MARTINS, Rafael Sousa

Este é um relato de algumas experiências que retratam as vivências referentes ao Estágio Supervisionado V, vivenciado pelo 8º período de Educação Física (Turma 2007/2) que aconteceu na Escola Estadual Murilo Braga, no período de 19/04/2011 a 02/06/2011. O público atendido foram às crianças, adolescentes do ensino fundamental segunda fase do 6º (sexto) ano 'B'. Ao longo deste serão descritos pontos positivos e negativos que pontuamos, e pontuadas pelos colegas sobre nossa prática pedagógica. O contexto onde aconteceu a prática pedagógica foi de extrema relevância isto por notarmos as diferenças entre o Ideal que estudamos em quatro anos na faculdade e o Real, que por sinal nos impressionou. Se tratando das vivências em alguns dos outros estágios percebemos que não houve esta ligação com a questão da "*práxis social*", tanto por parte dos alunos (acadêmicos para com a prática) quanto dos professores para com os acadêmicos. Já no que se refere ao Estágio V, com reorganização do estágio, percebemos certa materialidade do discurso, referente à teoria vista no decorrer da graduação, ou seja, a partir do discurso

percebemos as ligações na prática, na materialização das nossas aulas no contexto escolar. Portanto, a prática somente aconteceu a partir de uma reflexão realizada pela análise de conjuntura, que proporcionou a efetivação do concreto-pensado. Em um conceito materialista dialético não existe a possibilidade de fragmentação no que se refere à Teoria-Prática. Seria isto uma forma de desopacizar a realidade social, tudo isso depende de como Teoria-Prática serão levadas em consideração, pois o que verdadeiramente ocorre são ideologias acerca da prática.

Palavras Chave: Circo, Ginástica, Escola

O DESENVOLVIMENTO INFANTIL, UMA EXPERIÊNCIA DE CAMPO

SOUZA, Gesielly Henrique de. ; SILVA, Juliana de Sá ; BORGES, Stella Silveira ;SÁ, Thuanne Costa de.

A psicomotricidade é um fator relevante no desenvolvimento da criança, e para sua constituição como indivíduo. Portanto o trabalho teve como objetivos avaliar os desenvolvimentos de alguns aspectos motores e cognitivos de crianças com a faixa etária entre 6 e 9 anos de idade e a comparação com o que propõe a literatura. O trabalho foi realizado com 28 crianças, em quem foram aplicados seis testes que avaliaram a coordenação motora grossa, coordenação motora fina, e esquemas corporais. A partir da análise dos dados coletados e da literatura foi possível se constatar que, o desenvolvimento da amostra segue os padrões referenciados para as idades, sendo que dentro do grupo se constata uma homogeneidade no desenvolvimento dos aspectos observados.

Palavras-Chave: Desenvolvimento Infantil, Psicomotricidade, Infância





O FOCO NO ESTÁGIO COMO *LOCUS* DE FORMAÇÃO PARA A PROFISSIONALIZ (AÇÃO) DOCENTE

GONÇALVES, Leonardo Conceição ; CAUHY, Letícia Cristina de Andrade

O trabalho insere-se na temática sobre o papel do Estágio na formação docente, portanto, formação para o mundo do trabalho. O estágio, de acordo com alguns pesquisadores do campo educacional brasileiro se apresenta como o local de reflexão - práxis - sobre a ação docente. Como conseqüências têm explicações de que a formação profissional se dará por meio de um tempo teórico e outro tempo prático. Propostas de formação de professores, a partir de meados do séc. XX no Brasil, salvo pequenas modificações legalísticas, se formataram através da diferenciação entre disciplinas teóricas e práticas. Verifica-se que, para a atual conjuntura também impera a defesa de uma prática docente flexível às necessidades e situações-problemas de cada ambiente laboral. Torna-se relevante este estudo na medida em que procura problematizar algumas discussões teóricas sobre o papel que a disciplina curricular estágio supervisionado assume como partícipe do processo de formação do futuro professor. Considerando as alíneas supra-inscritas, temos como o objetivo identificar alguns sentidos atribuídos a disciplina curricular estágio, a partir das análises da literatura corrente. Adotamos um estudo qualitativo do tipo descritivo, onde foi empregada a revisão de literatura da área: Assis de Oliveira (2001), Bracht (2000), Candau (2008), Fazenda (2008), Mészáros (2006), Nozaki (2004) Perrenoud (1999), dentre vários. Não é pretensão deste debate desqualificar as teorias produzidas por autores diversos na medida em que estes atribuem ao estágio a

condição de curador das mazelas e debilidades encontradas na formação do futuro professor/a de educação física. Porém, concluímos que os conteúdos expressos na concepção hegemônica sobre o campo de estágio são despolitizadores, pois não só encobrem o caráter contraditório do movimento do capital como também o caráter conflitivo que se insere nas relações sociais dentro desta sociedade. Essas inquietações advêm da idéia corrente de superação da cisão entre teoria e prática, frutos de uma vivência crítico reflexiva do futuro professor, no momento do estágio. Embora existam certos avanços em determinadas propostas defendidas por autores e instituições, avaliamos ser indispensável clareza e rigor científico para não enveredar por posicionamentos pragmáticos e utilitaristas. A conveniência pelo imediato não deve ser a tônica da importância sobre o que deve ser pesquisado e ensinado, principalmente no momento do estágio.

Palavras Chave: Estágio, Profissionalização, Docente

O SURGIMENTO DA CAPOEIRA REGIONAL: UMA ANÁLISE DOS ASPECTOS POLÍTICOS, SOCIAIS E CULTURAIS

MALLET, Pedro Guimarães ; ALMEIDA, Sebastião Carlos Ferreira de.

O presente texto objetiva relacionar mudanças que levaram ao surgimento da capoeira regional com o processo de esportivização da mesma. A metodologia do trabalho se constitui numa revisão de literatura sobre a história da capoeira. Trabalho com a hipótese de que a capoeira se esportivizou para se aproximar dos ideais liberais que faziam parte do cenário político na época da criação da capoeira regional. A sistematização e a hierarquização da capoeira criada por Mestre Bimba





permitiu que ela fosse aceita, mas mascarou suas raízes e tornou ela uma prática corporal aceita pela sociedade da época. A partir da realização deste trabalho posso dizer que a capoeira regional criada por Mestre Bimba foi o caminho para que ela saísse da clandestinidade e se expandisse enquanto uma manifestação tipicamente afro-brasileira, mas, para que isto acontecesse ela perdeu muitas de suas características: religiosidade, improviso, ludicidade.

Palavra Chaves: Capoeira Regional, Esportivização, Afrobrasilidade, História Brasileira

OS SABERES E AS CULTURAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA

SOARES JUNIOR, Ademar Azevedo ; OLIVEIRA, Michelle Ferreira de.

A presente pesquisa tem como objetivo compreender a influência da cultura na formação do docente e na sua atuação professor de Educação Física. Para a compreensão deste objeto, partimos de uma discussão quanto aos diferentes saberes, e mesmo das diferentes culturais – concepção multicultural – dentro do contexto específico da Educação Física. Onde, esta é compreendida, como uma área do conhecimento, consolidada por inúmeras concepções e conceitos, que na história ou em diferentes tempos, possuiu ou possui valor específico, sendo que, na atualidade, tais concepções são significativas no desenvolvimento dos saberes docente, vinculados a diferentes práticas corporais (lutas, esportes, dança e ginástica). Inúmeros autores, como Tardif (2002), Brandão (1987, 2002, 2006), Morin (2001), entre outros subsidiam teoricamente este debate. Partindo da concepção apresentada por Brandão, onde “(...) nós nos tornamos assim... seres da cultura (...) criamos signos e

significados e extrapolamos o contexto da cultura, através de uma coisa chamada ensinar e aprender” (BRANDÃO, 2006). Mais do que uma posse ou uma acumulação de conteúdos, o saber existe na e através da totalidade de nosso ser como fluxo. Melhor ainda; ele sequer “existe” como acúmulo, uma “coisa aprendida e guardada”, possuída. O saber flui em nós e nos atravessa sob a condição de ser sempre frágil e efêmero, mutável e dinâmico. Não possuímos qualquer saber, mas uma fração do saber de quem somos parte e partilha por um momento, vem a nós e nos transforma transformando-se a si próprio. (BRANDÃO, 2006). Portanto, a investigação dessa temática pode possibilitar a identificação de um percurso dos saberes e à formação de professores, desenvolvido com características próprias, mas em compasso com a realidade social. Onde, repensar a concepção da formação dos professores, que até a pouco tempo objetivava a capacitação destes, através da transmissão do conhecimento, a fim de que “aprendessem” a atuar eficazmente na sala de aula, precisa ser substituído pela análise da prática que este professor vem desenvolvendo e pela necessidade de uma formação continuada.

Palavras Chave: Cultura, Educação Física

PESQUISAS SOBRE CINESIOLOGIA: UMA METANÁLISE A PARTIR DE ARTIGOS PUBLICADOS NO SITE SCIELO

GOMES, Bruno Barbosa ; ALMEIDA, Sebastião Carlos Ferreira de.

Este estudo é resultado de uma metanálise de produções referentes à cinesiologia humana disponíveis no site Scielo, Na metodologia utilizada para seleção dos artigos a serem analisados utilizou-se como critério



a ferramenta de busca do referido site a partir da palavra-chave Kinematic. Foram encontrados 46 resumos a partir do critério de busca escolhido e 20 referiam a textos relacionado a pesquisas do movimento humano, Os trabalhos foram classificados em três categorias: cinesiologia e reabilitação (10); avaliação cinesiológica (6); e cinesiologia e parte dos trabalhos relacionam a cinesiologia a reabilitação de afecções do aparelho locomotor prevenção de lesões; ii) os estudos analisados são resultado de aplicação dos conhecimentos oriundos da cinesiologia à medicina e à Fisioterapia com maior incidência de publicações em periódicos da área de Ortopedia e Fisioterapia. É possível inferir a partir dos resultados obtidos neste estudo que a cinesiologia foi pouco utilizada por estudiosos da Educação Física se comparados com áreas biomédicas.

Palavra- Chaves: Cinesiologia; Metanálise; Produção Científica

RELAÇÕES ENTRE O ALCOOLISMO E A APRENDIZAGEM MOTORA

ROCHA, Bárbara Andressa de. ; EVANGELISTA, Kelly Cristiny Martins

O álcool integra ao grupo de substâncias psicoativas, é um depressor do sistema nervoso central e apesar de ser uma substância aceita socialmente o seu consumo apresenta consequências. O presente estudo tem como objetivo conhecer as consequências do alcoolismo, as motivações para o uso e a relação existente entre o alcoolismo e a aprendizagem motora, partindo inicialmente de estudo do tema e seus principais conceitos em seguida realizando o confronto com a realidade. O Trabalho foi caracterizado como transversal, sendo a amostra composta por 42 pessoas

que participam de um grupo de alcoólatras em recuperação na cidade de Goiânia, entre eles oito mulheres e trinta e quatro homens com idades entre 29 e 70 anos e escolaridade que varia do ensino médio ao ensino superior completo. Para verificar as influências que o alcoolismo exerce sobre a aprendizagem motora foi aplicado um questionário com treze perguntas, sendo oito fechadas e cinco abertas, a fim de examinar as motivações para o uso de bebida alcoólica, nível cultural, e os danos provocados pelo alcoolismo, os dados para a pesquisa foram coletados antes e após as reuniões semanais do grupo de alcoólatras em recuperação. Para analisar os dados as respostas colhidas foram categorizadas e apresentadas em percentuais, também foi instrumento de análise a média aritmética e a frequência (moda). A partir desse estudo, podemos concluir que a prevenção ao uso e abuso do álcool é um caminho prioritário para combater os prejuízos praticamente irreversíveis, às funções neurocognitivas pela exposição do cérebro a essa substância, o grupo estudado não continha número significativo de jovens, e de acordo com o as respostas dos indivíduos eles buscaram ajuda após diversas perdas familiares, materiais e de saúde.

Palavras Chave: Alcoolismo, Aprendizagem Motora, Consequências

ESTÁGIO SUPEVISIONADO :RELATO DE EXPERIÊNCIA

ROCHA, Bárbara Andressa Mendonça de. ; EVANGELISTA, Kelly Cristiny Martins

O estágio supervisionado I propõe o estudo teórico, mediante observação e intervenção na prática pedagógica da educação física. A partir dessa análise é possível justificar a grande importância do estágio na formação de professores. O esporte em questão é a



natação infantil, os objetivos do estágio foram desenvolver os movimentos básicos dos nados crawl e costas, vivenciarem os nados peito e borboleta, experimentar o contato com o ambiente aquático, desenvolver consciência de corpo, percepção, promover autonomia, instigar a comunicação, sociabilizar integrar ao grupo, cooperar, promover a criatividade. As aulas de natação foram ministradas de forma que o estagiário explicava e demonstrava corporalmente as atividades, contando com os recursos materiais disponíveis na universidade, foram reservados momentos para discussão das atividades ocorridas nas aulas. Ao realizar a avaliação de todo o estágio percebe-se a importância da prática pedagógica na formação dos professores, o alcance dos objetivos demonstra o esforço e o planejamento adequado, os que não foram contemplados devem servir de suporte reflexivo aos próximos estágios, apesar das dificuldades que tivemos em termos estruturais, metodológicos e temporais, o grande aprendizado se deu no fato de se descobrir professor logrando da práxis na construção de todo o processo pedagógico.

Palavras Chave: Estagio Supervisionado

SARCOPENIA E ENVELHECIMENTO

CORRÊA, Jéssica Alves ; FERREIRA, Jéssica Nayane dos Anjos ; SOUSA, Lara Maria Nunes de ; JUSTINO, Thayara Crinstian

Sarcopenia é a degeneração da massa muscular, em decorrência do processo da homeostase biológica degradativa, que se desenvolve conforme a alteração da composição corporal com o processo do envelhecimento. Não é uma doença, mais uma síndrome da “fragilidade” que permite o aumento dos riscos de fraturas, perda de peso recente (especialmente

da massa magra), auto relato de fadiga, quedas frequentes, fraqueza muscular, incapacidade e movimentação retardado, redução do exercício física, dependência, hospitalização recorrente e mortalidade. Tudo relacionado ao desempenho do sistema muscular-esquelético. A sarcopenia pode ser desacelerada com a prática de exercícios físicos regularmente, principalmente exercícios de força adequados ao idoso por promover a eutrofia a hipertrofia e uma alimentação saudável. O objetivo deste trabalho será de orientar sobre essa patogenia que aumenta o número de portadores progressivamente, suas consequências e meios de retardar e prevenir a “síndrome da fragilidade”. Serão mostradas diferentes formas de retardar a sarcopenia com exercícios físicos específicos, alongamentos, alimentação adequada e reposição hormonal.

Palavras Chave: Sarcopenia, Envelhecimento

TREINAMENTO RESISTIDO

ROCHA, Bárbara Andressa Mendonça de.

O treinamento resistido de força é consiste em uma atividade voltada para o desenvolvimento das funções musculares através da aplicação de sobrecargas. Uma das principais adaptações musculares ao treinamento resistido é a hipertrofia muscular que ocorre graças ao aumento na área da secção transversa de cada fibra muscular podendo ser classificada em aguda (transitória), crônica (miofibrilar) e metabólica (sarcoplasmática). Deste modo o objetivo desse estudo é avaliar a o sistema superbomba através do exercício supino reto, supino inclinado e supino declinado como objetivo hipertrofia muscular da cadeia que é composta pelos músculos peitoral, deltóide e tríceps. O sistema superbomba é usado para atletas de alto nível precisam





fazer de 15 a 18 séries para cada parte do corpo por sessões de treinamento para adquirir o desenvolvimento muscular desejado. O treino deve ser realizado três vezes por semana com duração de uma hora. Apesar de o treinamento resistido trazer diversos benefícios no condicionamento físico do indivíduo este sistema de superbomba é um método de treinamento de alto risco por acarretar uma sobrecarga extrema num mesmo grupo muscular, pois utiliza de exercícios diferentes com várias séries, podendo chegar a 90 repetições para um mesmo grupo muscular. Portanto é necessário que o treinamento resistido possa ser executado de forma correta, para que possamos desfrutar de todos os benefícios. Se executado de forma incorreta, sua eficiência será reduzida, e o risco de lesões aumentará proporcionalmente.

Palavras Chave: Treinamento Assistido

VARIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ATIVIDADE AERÓBIA DE ACADEMIA

OLIVEIRA, Ivana Marques de ; MENEZES, Tainá Negrão ; LIMA, Taynara Élide Luiz de ; OLIVEIRA, Victor Hugo Lima de

O presente trabalho teve como objetivo analisar, através de revisões bibliográficas o comportamento da frequência cardíaca (FC) pré, durante e pós-exercícios aeróbicos prescritos nas academias. Como e por que acontecem as variações, os seus mecanismos de monitoramento e controle e como classificar a intensidade dos exercícios e dosá-los através da mesma, foram os aspectos priorizados no estudo. O tema em questão foi o escolhido, pois é fundamental que os profissionais de Educação Física tenham conhecimento sobre a frequência cardíaca, suas variações e sobre o que os seus valores representam,

visto que esses valores podem e devem ser utilizados na prescrição de programas de exercícios atendendo as individualidades dos alunos e que sua variabilidade durante e após o exercício aeróbico pode até indicar riscos de mortalidade cardiovascular, além de que ela é uma variável medida diretamente no paciente, por isso é uma das mais fáceis de serem obtidas. A FC é um componente do débito cardíaco e pode ser utilizada para a avaliação do estado hemodinâmico. Pode ser medida através da palpação ou de um frequencímetro, e ainda é o parâmetro fisiológico mais usado para medir o consumo máximo de oxigênio e classificar a intensidade dos esforços físicos. O exercício aeróbio é uma das atividades onde a FC mais se eleva. O mesmo é caracterizado pela necessidade de um alto nível de oxigênio utilizado para queima de energia. Para se atingir um objetivo, como emagrecimento ou melhora da capacidade aeróbia, deve-se basear em parâmetros dados pela FC, ou seja, deve-se trabalhar em uma determinada zona alvo que vai de acordo com a FC máxima.

Palavras Chave: Variação Frequência Cardíaca, Atividade Aeróbica

VARIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM EXERCÍCIOS DE FORÇA

SILVA, Henrique Cristiano da. ; FREITAS, Humberto Coelho de ; FERNANDES, Jean Rosa

A Frequência Cardíaca (FC) é o reflexo da quantidade de trabalho que o coração deve realizar para suprir as necessidades metabólicas durante o exercício físico. No decorrer do exercício de força a FC aumenta consideravelmente tanto em exercícios com pesos livres quanto em aparelhos, a FC aumenta por causa dos mecanismos autonômicos, que representam o





●● aumento da atividade adrenérgica, que é mais expressiva em exercícios com maior intensidade de esforço. Na FC, o maior determinante de Q é controlado por fatores intrínsecos ao coração bem como por fatores extrínsecos neurológicos e hormonais. A média de FC de repouso em um indivíduo sedentário é aproximadamente de 72 contrações por minuto. A medida de FC em repouso de um indivíduo treinado é mais baixa, dependendo do estágio de treinamento. É importante destacar as respostas agudas e crônicas da frequência cardíaca, “durante o exercício a quantidade de sangue colocada em circulação aumenta de acordo com a necessidade de fornecer oxigênio aos músculos esqueléticos”. Os valores da FC se modificam durante o exercício de força, mas parece não haver diferenças na fase concêntrica e excêntrica do movimento. O fato dos valores máximos da FC serem alcançados nas ultimas repetições do exercício resistido prova que as medições da FC devem ser feitas no final das series, para se observar o FC máxima atingida com o exercício. Exercício Resistido, Podem ser executadas das mais diferentes intensidade. Pode ser leve (40% a 60%), e com maior intensidade (acima de 70%), da capacidade voluntária máxima. Na intensidade leve, o número de repetições é maior, o resultado será o aumento da resistência da musculatura utilizada no exercício. É denominado exercício de resistência muscular localizada. Já No exercício de intensidade alta, o numero de repetições é menor, e o resultado desse treinamento é o aumento da massa muscular (hipertrofia) e da musculatura envolvida no exercício. Alguns benefícios são adquiridos com esse tipo de treinamento, como a redução da sarcopenia.

Palavras Chave: Frequência Cardíaca, Exercício de Força

VOLUME E CAPACIDADE PULMONAR

BERNARDES, Danilo Ribeiro ; BARROS, Guilherme ; GOMES, Guilherme ; GONÇALVES, Thiago

O presente trabalho tem como objetivo demonstrar como o volume e a capacidade pulmonar precisam de um ritmo e de uma amplitude de movimentos adequados para cada tipo de trabalho realizado pelo corpo, sendo assim, vai mostrar como eles variam dependendo do estado em que o corpo esta, em repouso, depois de um exercício anaeróbico e depois de um exercício aeróbico. Esta pesquisa mesmo não visando provar que o corpo é a melhor “máquina” já vista pelo homem, acabará mostrando isto, pois o bio-ajustamento agudo do corpo em indivíduos saudáveis é perfeito. O trabalho tem como proposta mostrar como a capacidade e o volume pulmonar mudam dependendo do exercício ou da situação em que o corpo se encontra, ele também irá dizer que esta mudança de volume e de capacidade é normal e tem que ocorrer para o melhor funcionamento do corpo.

Palavras Chave: Capacidade Pulmonar

